

## ¿Qué es la enfermedad cardíaca?

Si ha tenido un ataque cardíaco o una cirugía para creación de una nueva vía o derivación (bypass), o si tiene dolor de pecho (angina), usted tiene una enfermedad cardíaca. Esta enfermedad causa más muertes al año que cualquier otra enfermedad.

Usted debe cuidarse bien si tiene esta enfermedad. Sólo siga el ABC del cuidado del corazón.

## **A** es para Aspirina y Angina

(dolor de pecho)



### Tome una **Aspirina** diariamente.

La aspirina evita que la sangre se espese. Tendrá menos probabilidades de ataques cardíacos si toma una aspirina diariamente.

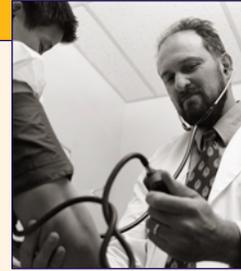
Pregúntele al médico, o especialista clínico, si usted debería tomar una aspirina diariamente.

## Tome medicinas contra la **Angina** (dolor de pecho)

Tendrá menos dolor si toma las medicinas exactamente como se lo indica el médico. Si las medicinas son demasiado viejas, no funcionarán. Usted debe obtener medicinas nuevas cada seis meses.

## **B** es Bajar la presión y tomar **Beta Bloqueantes**

(medicina para el corazón)



### Mantenga **Baja** su presión sanguínea.

La presión alta es mala para el corazón. Puede causar ataques cardíacos, derrames u otros problemas de salud.

Para mantener baja su presión sanguínea:

- Tome las medicinas para la presión tal como se lo haya indicado el médico.
- Coma menos alimentos salados.
- No beba alcohol.
- Haga ejercicio diariamente.
- Baje de peso si es necesario.

- Escriba sus niveles de presión sanguínea en un cuaderno.
- Escriba la fecha en la que se revisó su presión sanguínea.

|                      |
|----------------------|
| <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |

## Pregunte acerca de los **Betabloqueantes**

(medicina para el corazón)

Estas medicinas facilitan el trabajo del corazón. Pregúntele al médico, o especialista clínico, si debe tomar medicinas para el corazón, como los betabloqueantes. Ciertas medicinas pueden ayudarle a alargar su vida y a sentirse mejor.

## **C** es para Colesterol y Cigarros

### Baje su nivel de **Colesterol**

El LDL es el colesterol malo, pues hace que la sangre se espese. Cuando está muy espesa, la sangre no llega al corazón y puede causar un ataque cardíaco o un derrame.

Para ayudar a bajar su colesterol malo (LDL):

- Tome sus medicinas tal como se lo haya indicado el médico.
- Coma alimentos con poca grasa, como vegetales o verduras y carnes sin grasa.
- Coma menos alimentos con grasa como las comidas rápidas o las frituras y las comidas asadas.
- Haga ejercicio todos los días, durante 10 minutos, como mínimo.
- Escriba su nivel de LDL en un cuaderno.
- Escriba la fecha en la que se revisó su colesterol.

|                      |
|----------------------|
| <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |
| <input type="text"/> |

### Deje de fumar **Cigarros**

Fumar es malo para el corazón. Al dejar de fumar, usted ayuda al corazón y los pulmones, aunque haya fumado por mucho tiempo. Hable con el médico sobre cómo dejar de fumar, o llame gratis a la línea para dejar de fumar: Illinois Quitline al 1-866-784-8937 (TTY: 1-800-501-1068).

Estado de Illinois  
Rod R. Blagojevich, Gobernador

Departamento de Salud y  
Servicios Familiares  
Barry S. Maram, Director



## Algo más que puede hacer para mantenerse sano

Vacúnese cada año contra la gripe  
(influenza).



Llame al  
**1-800-973-6792**  
para hablar con  
una enfermera  
del programa del

corazón de **Your Healthcare Plus** si  
tiene cualquier pregunta o inquietud  
acerca de la salud.

Para hablar con una enfermera, quienes  
usan un teletipo (TTY), deben llamar al  
**1-888-317-2697** o a su servicio local de  
retransmisión de telecomunicaciones.

©2006 McKesson Health Solutions LLC. Todos los derechos reservados.  
Your Healthcare Plus™ es marca registrada del Estado de Illinois.  
Impreso con autorización del Estado de Illinois.

ILCADBR\_SP1006\_67593 60000



# Cuide la Salud de su Corazón



Your **Healthcare Plus**™

*La Mejor Ayuda para Mejorar su Salud*

Un beneficio gratuito del

**iHFS** ILLINOIS DEPARTMENT OF  
Healthcare and  
Family Services